

野菜パワーで 血糖値の上昇をゆるやかに



1人分
エネルギー 284kcal 塩分 2.0g

春キャベツのミルフィーユ

材料 3人分

キャベツ (大)	8枚	水	3カップ (600ml)
玉ねぎ	100g	顆粒コンソメ	小さじ2
パセリ	4g		※固形なら1個
豚ひき肉	250g	チャービル	適宜
塩	小さじ1/2		
A			
溶き卵	1個分		
パン粉	大さじ4		
しょうゆ	小さじ1/2		
ナツメグ	小さじ1/6		
こしょう	少々		

作り方

- キャベツを耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(500W)で4~5分加熱。固い芯の部分をそぎ落とし、芯をみじん切りにする。
 - 玉ねぎとパセリをみじん切りにする。みじん切りにしたパセリはキッチンペーパーに包み、水の中でもみ洗いをし、絞る。
 - 豚ひき肉に塩を入れて粘りが出るまでよく練る。キャベツの芯のみじん切り、②の玉ねぎ、パセリ、Aを入れてよく混ぜる。
 - 直径16~18cmの鍋に①のキャベツを4枚敷きつめ(鍋からはみ出るくらいに)、③のタネの半分を入れて平らにする。その上に2枚のキャベツをのせ、残りのタネを同じように入れる。鍋からはみ出ているキャベツを折り込み、残りの2枚のキャベツを上置き、浮いてこないようにキャベツの端を鍋との間に押し込む。
 - ④に水と顆粒コンソメを入れて火をかけ、沸騰したら弱火で40分煮込む。一度冷ましてから皿にひっくり返し、レンジで温める。お好みでチャービルをのせる。
- ※熱いときに皿に戻すとやけどの恐れがあるので、冷めてから行う。

1人分
エネルギー 46kcal 塩分 0.8g



ささみと三つ葉のわさび和え

材料 2人分

ささみ	2本
三つ葉	2株
しょうゆ	大さじ1/2
わさび	小さじ1/2

作り方

- ささみは筋を取って沸騰したお湯に入れ、すぐに火を止めて5分放置する。氷水で1分間急冷してキッチンペーパーで水気を拭きとり、1cm幅に切る。
- 三つ葉は塩(分量外)を入れた湯でサッと茹で、キッチンペーパーで水気をしっかりと拭きとり、4~5cmの長さに切る。
- しょうゆにわさびを入れて溶き、①と②を入れて和える。

1人分
エネルギー 204kcal 塩分 0.2g

ドライフルーツと ヨーグルトのパルフェ

材料 2人分

ヨーグルト(無糖)	150g
ドライフルーツ	大さじ2
りんご酢	大さじ1
はちみつ	大さじ1/2

作り方

- ザルの上にキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れて水切りする。
※冷蔵庫に入れて1時間以上置く。
水もれするので、下に皿などを敷く。
- ドライフルーツはりんご酢に漬けて戻す。
※1時間以上冷蔵庫に入れて、ゆっくりと戻すとよい。
- 水切りしたヨーグルトにはちみつを加えて混ぜ、②のドライフルーツをのせる。
※お好みでハーブなどをのせてもよい。



野菜で血糖値の変動幅を抑えましょう!

「糖尿病」は血糖値が高くなる病気。血糖値が気になる方は毎日の食事を見直しましょう。まずは、肉・魚がメインの主菜1品、野菜がメインの副菜2~3品の献立を目指し、①野菜、②肉・魚等の主菜、③ご飯等の主食、の順に食べましょう。食べる順番を、野菜からに変えることで血糖値の急激な上昇を抑えることができます。

そのポイントは野菜の食物繊維です。食物繊維は胃の中に滞留する時間が長く、食べ物の吸収速度を穏やかにするため、血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。消化のよい炭水化物から食べてしまうと急激に血糖値が上がってしまうので注意しましょう。

食物繊維の多い野菜たっぷりの食事は、肥満予防効果やコレステロールの排泄効果も期待できます。